



Para fazer com as crianças

## Creme de Cenoura

🕒 30 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍽️ 8 doses

### Ingredientes

4 cenouras  
1 couve flor  
1 curgete  
1 dente de alho  
água para cobrir os hortícolas  
1 c. de sobremesa de azeite  
coentros q.b.  
sal q.b.  
pimenta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	42,5 kcal	2%*
<b>Proteínas</b>	2,4 g	5%*
<b>Lípidos</b>	1,4 g	2%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	5,6 g	2%*

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Começa por lavar todos os hortícolas, esta tarefa é ideal para ser feita pelos ajudantes mais pequeninos. De seguida, corta os hortícolas em pedaços pequenos.
- 2 Numa panela coloca as cenouras, a couve flor, a curgete e o dente de alho. Cobre os hortícolas com água e tempera com sal e pimenta.
- 3 Deixa cozer em lume alto até todos os hortícolas estarem tenros.
- 4 Tritura com uma varinha mágica e coloca o azeite.
- 5 Serve com umas folhinhas de coentros ou manjeriço.